

Curso: Formação de Terapeuta de Medicina Ayurveda

UC: UC 11

Vol.: 8 – Parte 1

Nome: Sítia Alves Martins

Data: 07.05.2024

Endometriose Vs Caso Clínico

A endometriose é uma doença ginecológica crónica. Desenvolve-se fora da cavidade uterina criando tecido e glândulas endométricas nos ovários, espaço entre o útero e a vagina, colo do útero, entre a bexiga e o útero, nas trompas de Falópio, na superfície exterior dos intestinos, ureteres, bexiga e vagina, raramente mas também pode acontecer este tecidos se desenvolverem na pleura, no pericárdio, na vulva e em cicatrizes cirúrgicas que se encontrem no abdómem. Pode ser classificada como mínima, leve, moderada ou grave, consoante a quantidade de tecido encontrado, a sua localização, a sua profundidade e a presença e o número de endometriose e adesões.

Já são alguns os estudos que abordam os sintomas, as causas, o diagnóstico e os fatores que podem levar ao desenvolvimento da doença, o que pode refletir-se numa abordagem prévia da doença não permitindo que esta evolua e traga mais sofrimento e um desconforto maior e inconsciente para a mulher.

A maioria dos estudos apontam para o impacto negativo que a doença tem na qualidade de vida da maioria das mulheres, quer nos aspetos físicos quer nos aspetos psicológicos, emocionais e sociais. A qualidade de vida diminui devido ao desconforto, à dor, verificando-se uma tendência na maioria das mulheres, de reduzirem as suas atividades, de se isolarem, o que lhes causa frustração, tristeza e consequentemente depressões.

Alguns dos sintomas apontados nos estudos analisados: dor pélvica durante a menstruação; dor intensa nas relações sexuais; queixas relativamente ao funcionamento dos intestinos e do sistema urinário, principalmente durante a menstruação; dificuldade para engravidar; menstruação ou menopausa precoce; ciclos de menstruação curto com um fluxo intenso; sem sintomas – assintomáticos.

Algumas das causas que podem causar o seu desenvolvimento: questões hormonais, genéticas, ambientais, inflamações, tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas, atividade física irregular. As mulheres entre os 35-39 anos e as mulheres com um diagnóstico de infertilidade têm uma maior probabilidade de adquirir a doença.

Forma de diagnóstico na medicina convencional: laparoscopia.

Tratamento segundo a medicina convencional: analgésicos, anti inflamatórios, anticoncepcionais, cirurgia. O tratamento deve ter em consideração a idade da mulher, o desejo ou não de engravidar, a localização da doença e a gravidade dos sintomas.

Segundo a Medicina Ayurveda a endometriose é uma acumulação de calor e de estagnação de sangue com infeção ou inflamação. Algumas das causas mais evidentes: excesso de rasa dhatu,

agravamento dos 3 doshas, consumo excessivo de alimentos oleosos e pesados (dieta que aumenta kapha e pitta), comportamentos desadequados (supressão das necessidades – *vedas*), excesso da hormona estrogénio. O tratamento recomendado: shamana com ênfase na purificação do sangue e fígado ou panchakarma se a paciente tiver força e disponibilidade.

O caso de Estudo

Paciente sexo feminino, 48 anos.

Sintomas: menstruação irregular, queda de cabelo, obstipação, dor generalizada no corpo, estômago sensível, rejeita alimentos (não faz a digestão – manda agni), processo inflamatório crónico.

Patologia: endometrioses, fez uma cirurgia à 2 anos para retirar o tecido em excesso no ventre.

Não tem cura, mas o que é que se pode fazer para colmatar os sintomas?

- **Vikriti dosha:** Vata dosha

- **Mano Vikriti:** -

- **Subdoshas:** apana vayu, vyana vayu, ranjaka pitta,

- **Dhatu:** rasa dhatu (vrudhi), rakta dhatu (vrudhi), mansa dhatu (vrudhi), shukra dhatu (vrudhi)

- **Srotas:** raktavaha srota (extravasamento), artavavaha srota (extravasamento)

- **Kalas:** sleshama dhara kala, pitta dhara kala, mamsa dhara kala, shukra dhara kala

- **Fase da doença:** bheda (diversificação), a doença está completamente desenvolvida, os tecidos e órgãos circundantes já se encontram alterados – fase crónica da doença.

- **Prognóstico:** não há cura para a doença, mas com esforço por parte da paciente, uma mudança no estilo de vida e disponibilidade para se tratar esta pode ganhar qualidade de vida.

- **Recomendações/Tratamento:** shamana Vata ou panchakarma

1ª Intervenção – 21 dias

- Deitar cedo e levantar cedo (reduzir os estímulos a partir das 21h30 e tentar deitar até às 22h00, levantar entre as 06h00 e as 7h00).

- Usar o raspador de língua ao levantar.

- Dejejum: beber um ou dois copos de água morna com 3 ou 5 gotas de sumo de limão.

- Entre as 6h00 e as 10h00 se possível fazer uma prática física: yoga, caminhada, uma prática que não faça transpirar muito mas que traga movimento, expansão, finalize a sua prática com um pranayama (nadi shodhana – respiração alternada pelas narinas).

- Tomar o pequeno entre as 9h00 e as 10h00: algo quente, como maçã ou pera cozida com 4 ou 5 sementes de cardamomo, uma rodela de gengibre fresca ou um pau de canela e uma raspa de limão, pode variar e comer um pão de centeio torrado com mel velho acompanhado com chá de shatavari ou uma cevada, umas panquecas de farinha de arroz ou farinha de lentilha.

- Durante o seu dia tente apanhar um pouco de sol, se conseguir almoce numa esplanada ou num parque onde possa estar em contato com a natureza e sentir os raios de sol a aquecer o seu corpo, sem exagerar e protegendo-se com um chapéu e protetor solar.

- Ao longo do dia beba chá de Shatavari, de funcho, erva doce;

- Antes de se deitar faça um yoga nidra ou faça um japa mala entoando um mantra *LAM*, visualizando uma luz laranja no seu ventre.

- Alimentos pathya: leves, legumes de folhas verdes, feijão mung, arroz, ghee.

- Alimentos apathya: carnes vermelhas, alimentos gordurosos, fritos, açúcar refinado, bolos de pastelaria, pickles, vinagre, álcool, laticínios.

- Terapias: 1 abhyanga por semana + 1 shirodhara

2ª intervenção: Shamana Vata

- Deepana: uma pitada de trikatu, 30 minutos antes das refeições com água morna

- Ama pachana: ingerir o dobro do trikatu depois da refeição (1/4 cch)

- Fitoterápicos: dashmula, chandana, laksha, kumari, rasanjana, pétalas de hibisco em pó, curcuma, shatavari.

- Ahara (dieta anti Vata): dieta leve, sumos de fruto ou vegetais, arroz, leves, legumes de folhas verdes, feijão mung, arroz, ghee. Continuar a evitar os alimentos apathya e evitar os alimentos frios, crus, os picantes fortes e a ingestão de demasiada comida.

- Terapias: bastis internos, shirodhara.

- Estilo de vida: tentar manter uma rotina regular, frequentar ambientes calmos com pouco estímulo, evitar trabalho excessivo, exercício físico desgastante, viajar frequentemente e deitar-se tarde e dormir poucas horas.

3ª intervenção: Panchakarma

- 7 Dias de intervenção, a paciente tem de estar internada, o pré e pós procedimento a paciente pode fazer em casa se devidamente acompanhada e consoante a sua pré disposição para tal.

- Nos três dias anteriores ao internamento a paciente iria aumentar o seu agni (deepana) e digerir ama (ama pachana), tal como referido no shamana. Seria importante nestes três dias receber uma abhyanga com swedana, terá de beber óleo medicado (shatavari taila, no 1º dia 50ml, no 2º dia 75ml, no 3º dia 100ml) e beber água morna. A sua alimentação deve ser a recomendada até aqui.

- Terapia Niruha (400ml de Decoto de dashmool + 30 ml de óleo de rícino + 1cch de mel + ½ cch de sal negro) e Anuvasana basti (shatavari taila) durante os 7 dias :

- 1ª dia: anuvasana
- 2º dia ao 7º dia: ir alternando
- 7º dia: anuvasana

- Após a intervenção de 7 dias existe uma recuperação de outros 7 dias que pode ser feita em casa, sendo que estes dias são cruciais para a eficácia do tratamento. A administração alimentar é feita gradualmente, começando com preparações líquidas e depois sólidas até voltar à dieta normal.

Webgrafia:

- <https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/problemas-de-sa%C3%BAdede-feminina/endometriose/endometriose>
- <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/sXNxVnfj77hsC9yPDjtbRhy/?format=pdf&lang=pt>
- <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/VvLYZ9XdYDsLjYvYgh9GmgG/?lang=pt&format=html#>
- <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/2932/pdf>
- <https://spginecologia.pt/endometriose/>
- <https://www.tuasaude.com/tratamento-para-endometriose/>
- https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/problemas-de-sa%C3%BAdede-feminina/endometriose/endometriose#Tratamento_v803420_pt